

RECETTE #3

Salade de lentilles beluga, sauce yaourt au sésame



Ingrédients

150g lentilles beluga

1 tête de brocoli

40g environ de pousses épinard * [moitié de la barquette]

1 tomate *

1/2 botte de coriandre *

1/4 de botte de ciboulette *

1 yaourt

2 cuil. à soupe de sésame *

1/2 citron jaune *

Dans votre placard

sel, poivre, huile d'olive

Ustensiles à prévoir

deux casseroles, une passoire,
un mixeur

Astuce : faites dorer les graines de sésame pour leur donner encore plus de goût. Pour cela, faites-les revenir dans une poêle, sans matière grasse pendant 5 min à feu moyen/vif, sans cesser de remuer.

1. Dans une casserole, disposez **150g de lentilles** et couvrez très largement d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Conseil : ne salez pas, le sel durcit les lentilles.

Suggestion : ajoutez une feuille de laurier ou un bouquet garni.

2. Pendant ce temps, portez à ébullition une casserole d'eau salée./

Rincez **le brocoli**. A l'aide d'un couteau, récupérez les bouquets. Coupez-les en 2 ou 3 s'ils sont un peu gros. Coupez la base de la tige sur 1 à 2 cm puis pelez la tige à l'aide d'un couteau. Taillez-la en morceaux.

Suggestion : gardez quelques bouquets de brocoli pour les ajouter crus.

Plongez le brocoli dans l'eau bouillante, et faites cuire pendant 5/8 min [jusqu'à ce qu'il soit tendre ou croquant selon votre goût].

3. Pendant que le tout cuit, disposez les ingrédients suivants dans un saladier :

- Rincez et égouttez **40g de pousses d'épinard**.

- Rincez et coupez en quartiers **1 tomate**.

- Rincez et ciselez **1/2 botte de coriandre** [en entier, les tiges se consomment] et **1/4 de botte de ciboulette**.

- Une fois le brocoli cuit, égouttez-le et passez-le sous l'eau froide puis ajoutez-le dans le saladier.

4. Préparez la sauce au sésame : dans un mixeur, disposez **1 yaourt, 2 cuil. à soupe de sésame, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive** et **un filet de jus de citron jaune**. Mixez le tout, salez et poivrez.

Suggestion : assaisonnez d'une pincée de **cumin** et/ou de **paprika**.

5. Lorsque les lentilles sont cuites, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide [vous pouvez aussi les déguster tièdes]. Ajoutez-les au saladier.

6. Au moment de passer à table, assaisonnez la salade avec la sauce au sésame.

Dégustez immédiatement la salade de lentilles beluga à la sauce au yaourt et au sésame.